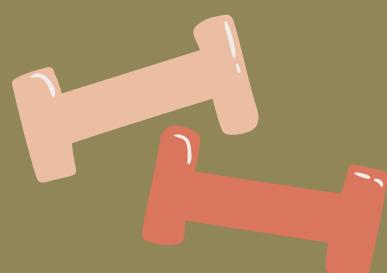


Sonne tanken



Hygiene



gesunde
Ernährung

regelmäßige
Bewegung, 2x pro
Woche Sport



Optimismus
und LACHEN

Upgrade dich: Schritte für ein starkes Immunsystem



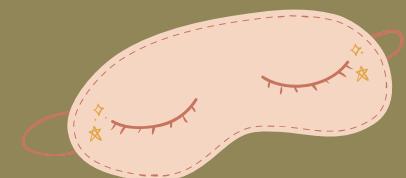
Sauna,
Wechselduschen,
Eisbad



viel trinken, vor
allem Wasser oder
ungesüßten Tee



übermäßigen
Stress
vermeiden



mind. 7,5 h
Schlaf



2 Portionen Obst,
3 Portionen
Gemüse täglich